



CONSCIENTIZAÇÃO
ambiental:
cuidando do nosso planeta, nosso lar

Introdução

Você já parou para pensar nos impactos ambientais e em como você pode contribuir para a preservação do meio ambiente?

Para te ajudar nesta reflexão, a Unimed Fesp elaborou o e-book

“Conscientização ambiental: cuidando do nosso planeta, nosso lar”, que tem como objetivo te ajudar a entender os desafios ambientais que enfrentamos e como podemos contribuir com a sustentabilidade de nosso planeta.

Além disso, apresentaremos algumas atitudes adotadas pela Unimed Fesp nesse sentido, trazendo desde exemplos que podem ser adotados por grandes instituições até pequenos hábitos que podem ser implantados na sua rotina. Vamos nessa?



As mudanças climáticas e seus impactos

Nosso planeta está passando por transformações significativas no clima, e a principal causa disso é o aumento da emissão de gases de efeito estufa, resultado principalmente da queima de combustíveis fósseis e do desmatamento. Os eventos extremos estão cada vez mais frequentes e intensos devido à

mudança do clima, ameaçando os ecossistemas. As consequências são vastas, como inundações, secas, queimadas em vegetações, ciclones, dentre outras.

Confira no infográfico alguns desses impactos:

SAÚDE

O que acontece: ondas de calor mais intensas e frequentes, aumento da proliferação de vetores de doenças (mosquitos, carrapatos), piora da qualidade do ar, insegurança alimentar devido a problemas na agricultura.
Impactos: aumento de doenças respiratórias, cardiovasculares, infecciosas e transmitidas por vetores, desnutrição, estresse térmico.



IMPACTOS SOCIOECONÔMICOS

O que acontece: perdas na agricultura e pecuária (escassez alimentar), danos à infraestrutura (estradas, pontes, cidades costeiras), aumento do número de refugiados climáticos,

conflitos por recursos naturais.
Impactos: prejuízos econômicos, aumento da pobreza e das desigualdades sociais, instabilidade política.



ÁGUAS LITORÂNEAS

O que ocorre: elevação do nível do mar devido ao derretimento das calotas polares e expansão térmica da água, acidificação dos oceanos pela absorção de dióxido de carbono.

Impactos: inundação de áreas litorâneas, erosão, destruição de manguezais e recifes de coral, colocando em risco a vida marinha e a pesca.



CICLO DE CHUVAS

O que ocorre: chuvas mais intensas e concentradas em períodos curtos, intercaladas por longas secas.
Impactos: enchentes, deslizamentos de terra, falta d'água para consumo e agricultura, aumento do risco de incêndios florestais.



BIODIVERSIDADE

O que acontece: alterações nos habitats naturais, mudanças nos padrões de migração e reprodução das espécies, aumento da frequência de eventos climáticos extremos.
Impactos: perda de espécies, desequilíbrio dos ecossistemas, diminuição da polinização e de outros serviços ambientais essenciais.



A importância do uso sustentável do solo

No Brasil, segundo o Ministério do Meio Ambiente, o que mais impacta a mudança no clima é o uso do solo e das florestas (LULUCF, na sigla em inglês), que tem o desmatamento como atividade de maior nível de emissões de gases do efeito estufa. Estudos indicam que as opções de menor custo para reduzir esses problemas no Brasil envolvem esse segmento, que tem grande interface com as atividades agropecuárias.

Entender os impactos do uso do solo e buscar alternativas mais

sustentáveis é fundamental para garantir um planeta saudável para as presentes e futuras gerações.

O QUE A UNIMED FESP TEM FEITO PARA CONTRIBUIR COM O USO SUSTENTÁVEL DO SOLO?

Desde 2021, a Unimed Fesp implantou um sistema de assinaturas eletrônicas, evitando o desperdício de papéis. Com a utilização desse recurso, foram preservados, aproximadamente, 227t de madeira ou cerca de 1.526.570 folhas de papel A4, entre 2021 e 2024.

O USO SUSTENTÁVEL DO SOLO É CRUCIAL PARA:

Manter a biodiversidade: preservar os habitats naturais e garantir a sobrevivência das espécies.

Garantir a segurança hídrica: proteger as nascentes, os rios e os aquíferos, além de regular o ciclo da água.

Preservar a fertilidade do solo: assegurar a produção de alimentos no longo prazo.

Mitigar as mudanças climáticas: evitar o desmatamento e promover o sequestro de carbono pelo solo e pela vegetação.

Promover a saúde humana: reduzir a poluição e os riscos de desastres naturais.

Garantir o bem-estar social e econômico: promover atividades produtivas de forma equilibrada com a preservação ambiental.

O QUE PODEMOS FAZER EM RELAÇÃO AO USO DO SOLO:

Priorizar alimentos e produtos produzidos de forma sustentável.

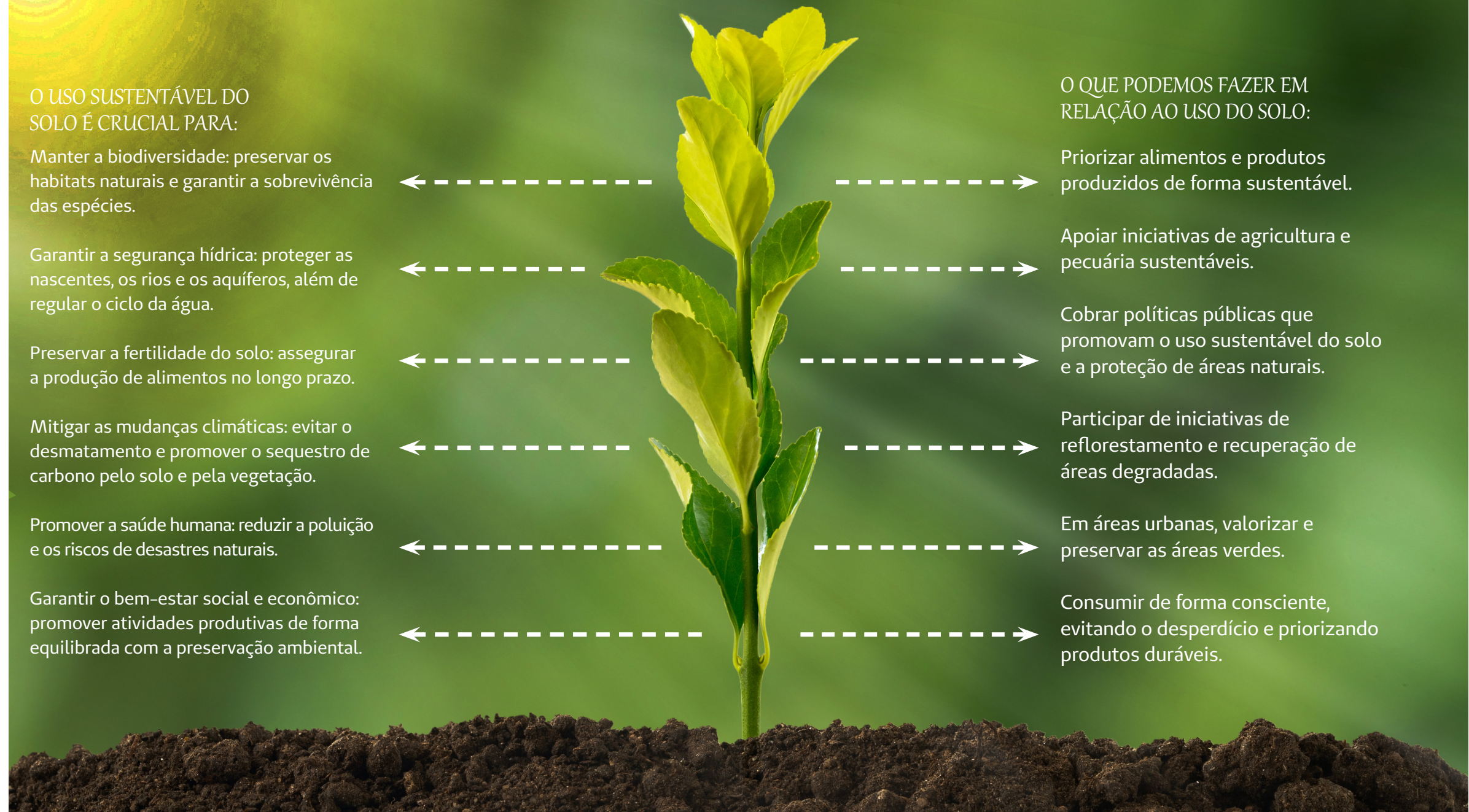
Apoiar iniciativas de agricultura e pecuária sustentáveis.

Cobrar políticas públicas que promovam o uso sustentável do solo e a proteção de áreas naturais.

Participar de iniciativas de reflorestamento e recuperação de áreas degradadas.

Em áreas urbanas, valorizar e preservar as áreas verdes.

Consumir de forma consciente, evitando o desperdício e priorizando produtos duráveis.



Poluição do ar: uma ameaça invisível

A poluição do ar é causada pela liberação de substâncias nocivas na atmosfera, como gases tóxicos e partículas finas, provenientes principalmente da queima de combustíveis fósseis (veículos, indústrias, termelétricas) e de queimadas.

IMPACTOS DA POLUIÇÃO DO AR

Na saúde humana: problemas respiratórios (asma, bronquite, enfisema), doenças cardiovasculares, câncer de pulmão, alergias, irritação nos olhos e garganta.

No meio ambiente: chuva ácida (danifica florestas e ecossistemas aquáticos), poluição de solos

e águas, danos à vegetação e à fauna, efeito estufa (contribui para as mudanças climáticas).

DICAS PRÁTICAS PARA REDUZIR A POLUIÇÃO DO AR

- Priorize o transporte ativo: caminhe, pedale ou use o transporte público.
- Mantenha seu carro regulado: um carro bem cuidado emite menos poluentes.
- Evite queimadas: queimar lixo ou vegetação libera gases tóxicos na atmosfera.
- Utilize produtos com baixo teor de VOCs (Compostos Orgânicos Voláteis): tintas, vernizes e produtos de limpeza podem

liberar substâncias nocivas.

- Plante árvores e cuide das áreas verdes: as plantas ajudam a filtrar o ar.
- Economize energia: menos consumo de energia significa menor demanda por termelétricas.

O QUE A UNIMED FESP FAZ PARA CONTRIBUIR NO COMBATE À POLUIÇÃO DO AR?

Em 2024, a Unimed Fesp aderiu ao Programa Carbono Neutro Unimed, que tem por objetivo engajar e fortalecer a atuação do Sistema Unimed, promovendo a elaboração do

Inventário de Emissão de Gases de Efeito Estufa (IEGEE).

A Fesp instalou em sua sede uma estação de carregamento de veículos elétricos e híbridos, chamada de Unimed Green Charge. Mais do que abastecer parte da frota de veículos da empresa, a estação incentiva os visitantes a utilizarem uma frota adaptada ao novo contexto ambiental.

A Federação também prioriza a manutenção preventiva dos aparelhos de ar-condicionado. Uma empresa terceira fica alocada dentro da Fesp para manutenção constante em toda a unidade. Essa

simples ação contribui para minimizar os riscos decorrentes da proliferação de alérgenos e de doenças respiratórias, reduzir o consumo de energia e evitar a liberação de substâncias nocivas no ambiente. Isso se reflete em uma menor emissão de gases de efeito estufa, que contribuem

para o aquecimento global, e na redução da poluição do ar interno.



Poluição da água: um recurso precioso em risco

A poluição da água ocorre quando substâncias nocivas, como esgoto não tratado, produtos químicos industriais, agrotóxicos e lixo, são lançadas em rios, lagos, oceanos e aquíferos.

IMPACTOS DA POLUIÇÃO DA ÁGUA

Na saúde humana: doenças infecciosas (cólera, hepatite A, diarreia), intoxicações por metais pesados e produtos químicos.

No meio ambiente: morte de

peixes e outros organismos aquáticos, desequilíbrio dos ecossistemas, eutrofização (crescimento excessivo de algas que consomem o oxigênio da água), contaminação de solos e lençóis freáticos.

DICAS DE CONSUMO CONSCIENTE DE ÁGUA EM CASA

- Feche a torneira ao escovar os dentes e ao ensaboar a louça.
- Tome banhos mais curtos.
- Conserte vazamentos.
- Use a máquina de lavar roupa e a lava-louças com carga total.
- Reutilize a água da máquina de

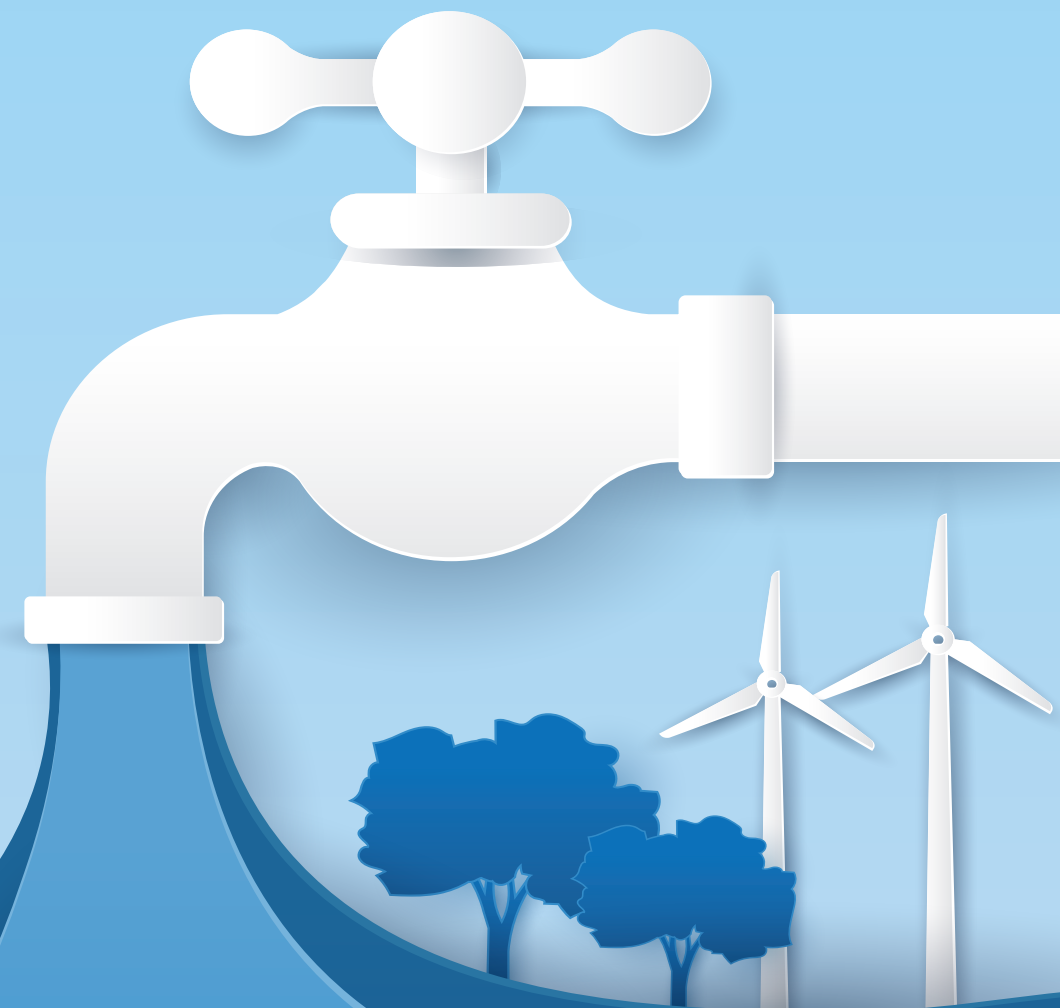
lavar para limpar o quintal.

- Regue as plantas no início da manhã ou no final da tarde para evitar a evaporação.
- Lave o carro com balde e pano, em vez de usar a mangueira.
- Prefira produtos de limpeza biodegradáveis.
- Não jogue lixo no vaso sanitário ou ralos.

O QUE A UNIMED FESP FAZ PARA PRESERVAR ESSE RECURSO?

Sempre que possível a Unimed Fesp faz o uso da água

armazenada na cisterna que capta água de chuva. O equipamento, implantado na sede da Federação, armazena até 2.000 litros de água que, após passar por um tratamento com cloro de origem orgânica (para evitar a proliferação de bactérias e vírus), é utilizada em serviços de jardinagem e lavagem de áreas comuns. O uso de cisternas para captar e armazenar água da chuva é uma ferramenta importante para a gestão sustentável dos recursos hídricos, contribuindo para a economia de água potável, a preservação dos mananciais e a mitigação de crises hídricas. Além disso, nos banheiros da empresa, todas as torneiras são automáticas, evitando desperdícios.



Poluição por resíduos: o desafio do lixo

A produção excessiva de resíduos sólidos e o descarte inadequado (lixões a céu aberto) causam diversos problemas ambientais e de saúde pública.

IMPACTOS DA POLUIÇÃO POR RESÍDUOS

No meio ambiente: contaminação

do solo e da água (chorume), emissão de gases de efeito estufa (metano), poluição visual, proliferação de vetores de doenças.

Na saúde humana: doenças infecciosas, problemas respiratórios, intoxicações.

DICAS DE COMO REDUZIR A PRODUÇÃO DE RESÍDUOS EM CASA

Repense seus hábitos de consumo: questione se você realmente precisa daquele produto.

Reduza: evite embalagens desnecessárias, prefira produtos

a granel ou com embalagens reutilizáveis.

Reutilize: dê nova vida a objetos que você não usa mais (roupas, potes, garrafas).

Recicle: separe corretamente o lixo (papel, plástico, vidro, metal) para que possa ser reciclado.

Composte: transforme restos de alimentos e jardim em adubo orgânico.

Evite descartáveis: use sacolas de pano, garrafas reutilizáveis, canudos de metal.

Doe o que não usa mais: roupas,

móveis e livros em bom estado podem ser úteis para outras pessoas.

Conserte em vez de jogar fora: pequenos reparos podem prolongar a vida útil dos seus pertences.

COMO A UNIMED FESP CONTRIBUI PARA A REDUÇÃO DA POLUIÇÃO POR RESÍDUOS?

A Unimed Fesp disponibiliza em sua sede postos de coletas seletivas destinados para os colaboradores e para a

comunidade em seu entorno. A Federação faz reciclagem de resíduos como, papel, plásticos, vidro, pilhas, baterias e lâmpadas. Os resíduos são destinados para tratamento adequado por meio de fornecedores homologados.

A Fesp faz também realiza a coleta para reuso de óleo de cozinha. Essa ação é importante pois o óleo é um fator contaminante para a água e o solo. O óleo coletado é destinado à coleta seletiva e o resíduo

CORES DA COLETA SELETIVA

A coleta seletiva é uma importante forma de contribuir para a redução da poluição por resíduos. Saiba quais são as cores utilizadas para cada tipo de descarte.



AZUL: papéis recicláveis. Todos os tipos de papéis secos e limpos como folhas de computador, papel toalha, embalagens de produtos não perigosos e papelão.



VERMELHO: plásticos. Todos os resíduos de materiais plásticos (canetas, copos, embalagens plásticas, sacos plásticos etc.).



AMARELO: metais. Latas, restos de peças metálicas pequenas, pregos, fios de metal, arames e parafusos.



VERDE: vidros. Todos os materiais de vidro recicláveis descartados (embalagens, garrafas etc.).



MARROM: resíduos orgânicos. Todos os descartes de materiais orgânicos, restos de alimentos, frutas, resíduos de sanitários etc.



LARANJA: não recicláveis com descarte apropriado. Baterias de celulares e pilhas alcalinas.

é reaproveitado na produção de sabão e de biodiesel, por exemplo. Além da coleta seletiva, a Federação tem promovido diversas ações voltadas pra a redução de resíduos. Confira algumas delas:

Redução de cartões físicos: em setembro de 2019, a operadora substituiu integralmente o cartão de plástico pela carteirinha digital. A ação produziu resultados rápidos e significativos relacionados à redução dos resíduos e diminuição dos custos com a produção e logística (redução na emissão de carbono), gerando sustentabilidade ambiental e financeira. No ano de 2024 cerca de 438.170 clientes estavam contemplados com a versão digital, o que corresponde a 80,4% do total de vidas da operadora.

Economia de papel: com a utilização de ferramentas de coleta de assinaturas eletrônicas, desde 2021 até 2024 foram preservados, aproximadamente, 227t de madeira ou cerca de 1.526.570 folhas de papel A4.

Descarte de lixo eletrônico: a vida útil e depreciação de ativos como desktops, notebooks, servidores é de três anos. Após este período como ativos imobilizados, é solicitada a baixa contábil caso não tenham mais utilidade. Equipamentos estocados que atendem a esses requisitos e tenham serventia operacional, podem ser repassados às Unimed

Singulares, colaboradores ou instituições nomeadas, desde que devidamente formatados. No caso de os equipamentos estarem inutilizados, é realizado o levantamento e solicitado descarte ecológico adequado a empresas que possuem tratamento e emissão de certificado de processamento.

Eu Ajudo na lata: desde 2012, a Unimed Fesp mantém em sua sede a campanha contínua chamada Eu Ajudo na Lata. O objetivo é arrecadar lacres de alumínio para auxiliar instituições parceiras que trabalham na aquisição/

adaptação de equipamentos ortopédicos voltados às pessoas com necessidades especiais de locomoção. Desde o início da campanha, os colaboradores da Fesp já arrecadaram mais de 696 mil lacres de alumínio, o que equivale à aquisição de parafusos utilizados nas ferragens de 518 cadeiras de rodas. Em 2024, foram doados 75mil lacres, o que corresponde a um aumento de 400% em relação a quantidade doada

em 2023. O aumento expressivo foi atingido por meio das ações de comunicação interna para aumentar o engajamento dos colaboradores. Em 2025 a Unimed Fesp está ampliando a campanha para coleta de lacres e tampinhas de alumínio e tampinhas plásticas.



Consumo de energia e tipos de energia limpa

A forma como produzimos e consumimos energia tem um grande impacto no meio ambiente. A queima de combustíveis fósseis (petróleo, carvão, gás natural) libera grandes quantidades de gases de efeito estufa. A transição para fontes de energia limpa e renovável é fundamental.

AO CONSUMIR ENERGIA, LEMBRE-SE DE:

- Priorizar o uso de energias renováveis sempre que possível.
- Ser eficiente no uso da energia em casa e no trabalho.
- Considerar a instalação de painéis solares em sua residência.
- Apoiar empresas e políticas que investem em energias limpas.

O QUE A UNIMED FESP FAZ PARA CONTRIBUIR?

A Unimed Fesp consome energia elétrica por meio do mercado livre de energia, com isso, a geração de energia é 100% por meio de fontes renováveis, como energia solar e eólica.

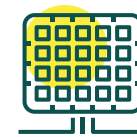
Os geradores de energia a diesel possuem ox catalisadores que são equipamentos purificadores de gases que, colocados na saída dos gases de escape de grupo geradores, reduzem as emissões tóxicas e odoríferas provenientes da queima incompleta nos motores a diesel em até 95%. É um dispositivo fundamental para contribuir com o atendimento aos padrões de

emissões de gases internacionais e leis/normas brasileiras, estabelecidas pelos órgãos competentes. O uso dos geradores de energia é acionado apenas como plano de contingência e como uma medida temporária para resolver problemas como, por exemplo, falta de energia ou quando há alguma emergência.

A energia limpa é essencial para a preservação ambiental, contribuindo para a redução das emissões, a proteção dos ecossistemas, a melhoria da qualidade do ar e da água, a garantia de recursos para as futuras gerações e a redução dos impactos de projetos de infraestrutura.



TIPOS DE ENERGIA LIMPA



Energia solar

Captada através de painéis fotovoltaicos que convertem a luz do sol em eletricidade ou por sistemas de aquecimento solar. É abundante, renovável e não emite poluentes durante a operação.



Biomassa

Energia gerada a partir de matéria orgânica (resíduos agrícolas, florestais, esterco). Pode ser uma fonte renovável se manejada de forma sustentável.



Energia eólica

Obtida através da força do vento, utilizando turbinas eólicas (cataventos gigantes) que geram eletricidade. É renovável e não emite poluentes.



Energia geotérmica

Utiliza o calor natural do interior da Terra para gerar eletricidade ou aquecimento. É uma fonte renovável e com baixa emissão de poluentes.



Energia hidrelétrica

Produzida pela força da água em movimento, através de barragens e turbinas. É uma fonte renovável, mas grandes hidrelétricas podem causar impactos ambientais significativos. Pequenas centrais hidrelétricas (PCHs) tendem a ter menor impacto.

Juntos podemos fazer a diferença!

A conscientização e a ação de cada um são essenciais para construirmos um futuro mais sustentável. Pequenas mudanças em nossos hábitos diários podem gerar um grande impacto no meio

ambiente. Compartilhe esta cartilha, converse com seus amigos e familiares e inspire outras pessoas a fazerem a sua parte. O planeta Terra é o nosso lar, e cuidar dele é responsabilidade de todos nós.

REFERÊNCIAS

<https://www.gov.br/mma/pt-br/assuntos/noticias/mma-divulga-cartilha-sobre-o-processo-de-construcao-da-nova-ndc/oprocessodeconstrucaodanovandc.pdf>

<https://www.gov.br/saude/pt-br/centrais-de-conteudo/publicacoes/guias-e-manuais/2024/guia-mudancas-climaticas-para-profissionais-da-saude.pdf>

<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/e/emergencias-climaticas>

<https://capital.sp.gov.br/w/conhe%C3%A7a-os-ecopontos-da-cidade-de-s%C3%A3o-paulo>

https://capital.sp.gov.br/web/saude/w/vigilancia_em_saude/vigilancia_sanitaria/312129



CONSCIENTIZAÇÃO *ambiental:*

cuidando do nosso planeta, nosso lar

Federação das Unimed's do Estado de São Paulo – Fesp

Rua José Getúlio, 78/90 – Aclimação

01509-000 São Paulo – SP

<https://www.unimed.coop.br/site/web/unimedfesp>

Unimed 
Fesp

